

安全 教育

系列丛书

ANQUANJIAOYU

新版中小学 安全教育实验教材

国家安全生产监督管理局政策法规司 审定

高 中

教育部体育卫生与艺术教育司司长 杨贵仁 主编
国家安全生产监督管理局政策法规司副司长 彭玉敬



南海出版公司

新版中小学安全教育实验教材

高 中

主 编 杨贵仁(教育部体育卫生与艺术教育司司长)
彭玉敬(国家安全生产监督理总局政策法规司副司长)

编 委 杨贵仁 彭玉敬 李克荣 安元洁 赵歌今
杨咏梅 李志宪 迟阿鲁 李 昆 杜振杰
孟建华 侯玉强 刘小霞 王利华 李海霞
张卫征 吴洪富 吴郁芬 张慧莉 吕庆安
贵传慧

南海出版公司

2006·海口

图书在版编目(CIP)数据

新版中小学安全教育实验教材. 高中/杨贵仁, 彭玉敬编著. —海口: 南海出版公司, 2006. 9
ISBN 7-5442-3545-9

I. 新... II. ①杨... ②彭... III. 安全教育—高中—教材 · IV. G634. 201

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098597 号

XINBAN ZHONG XIAOXUE ANQUAN JIAOYU SHIYAN JIAOCAI——GAOZHONG
新 版 中 小 学 安 全 教 育 实 教 教 材 —— 高 中

主 编 杨贵仁 彭玉敬
责任编辑 杨成春 商连义
策划编辑 罗 彧
封面设计 北京恒艺设计
出版发行 南海出版公司 电话:(0898)66568511
公司地址 海口市海秀中路 51 号星华大厦 5 楼 邮编: 570206
电子邮箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 5.25
字 数 80 千字
版次印次 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3545-9
定 价 7.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序

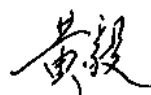
每每看到有关中小学生非正常死亡的报告,我总是阵阵心痛。据报道,2006年1月至4月就有1400多名学生在交通事故中丧生。这就意味着1400多个家庭失去和谐。党和国家历来高度重视广大中小学生的生命安全和健康成长,因为他们是祖国的花朵,是中华民族的未来,也是每一个家庭的希望。从1996年开始,国家就把每年三月最后一周的星期一定为全国中小学生的“安全教育日”。国家安全生产监督管理总局制定发布的《“十一五”安全文化建设纲要》明确提出,安全教育要从青少年抓起,中小学要开设安全知识课。2006年4月14日,中央宣传部、公安部、教育部、司法部、国家安全生产监督管理总局联合发出《“保护生命、平安出行”交通安全教育方案》的通知,强调在中小学校开设安全教育课,加强中小学安全教育。2006年6月30日,教育部、公安部、司法部、建设部、交通部、文化部、卫生部、国家工商行政管理总局、国家质量监督检验检疫总局、新闻出版总署十部委发布了《中小学幼儿园安全管理办法》,并于9月1日开始实施,这是近期国家颁布的旨在加强中小学、幼儿园安全管理工作的重要文件。文件要求学校必须构建安全工作保障体系,建立学校安全预警机制,加强周边整治协调机制,强化安全教育和培训机制建设等。

在此背景下,经过几十位专家、学者和教师的努力,《新版中小学安全教育实验教材》破茧而出。相比其他安全教育读本,这套教材有以下几个方面的特点:其一,体验性。针对中小学很少开展预防灾害演习活动,教材每册都设计了预防重大灾害的演习活动,让同学们亲身体验如何预防重大灾害。其二,针对性。无论是针对学生在校期间容易发生安全问题的时间,比如运动会、课外活动、晚自习后,还是针对学校最容易发生安全问题的地点,比如楼梯、校门口200米内、操场,以及针对

学生受伤害最严重的行为,比如违反交通规则、私自在水边玩耍和游泳等,教材以此进行了逻辑性结构编排。其三,故事性。将枯燥的安全举措融于浅显的故事中,读起来朗朗上口。其四,要旨性。始终围绕“自护、自教、他救”来讲述学生在校园学习、家庭生活、社会活动中应注意的方方面面,包括交通、环境、用电、饮食、体育、劳动、防火、防暴、防震、防黄赌毒、网络安全等各个方面。其五,画面性。用直观的图画来表现安全措施,令人赏心悦目。就当前来说这是一部比较好的安全教育教材。

当然,由于时间和专业的因素,教材仍有一些不尽人意的地方。编写者需要在下一个年度结合各学校使用过程中提出的意见进行修订和完善。

是为序。



2006年9月

(本文作者为国家安全生产监督管理局政策法规司司长)



目 录

第一章 学生心理安全教育	(1)
第一节 预防心理疾病	(1)
第二节 青少年心理行为偏离	(2)
第三节 中学生心理负荷	(6)
第二章 野外运动安全	(9)
第一节 登山也要讲科学	(9)
第二节 蹦极防意外	(13)
第三节 攀岩,装备整齐再挑战	(15)
第四节 高原反应的预防和救护	(17)
第三章 外出打工学会护身	(21)
第一节 打工防身常识	(21)
第二节 警惕传销陷阱	(23)
第四章 正确对待高考	(26)
第一节 以正确的心态面对考试	(26)
第二节 预防考试焦虑症	(30)
第三节 平和面对考试	(35)
第四节 积极复习,科学备考	(36)
第五节 考试期间的饮食	(40)
第六节 考试期间的睡眠	(41)
第七节 女生与高考	(42)





第八节 如何应对高考时的意外	(44)
第九节 高考不是唯一——以正确的心态面对成功与失败	(47)
第五章 高考招生谨防受骗	(49)
第一节 高招骗术揭秘	(49)
第二节 提醒考生父母谨防受骗	(51)
第六章 远离毒品 防范侵害	(53)
第一节 揭开毒品的面纱	(53)
第二节 毒品易成瘾 不吸第一口	(56)
第七章 把握好青春期的情感曲线	(61)
第一节 朝气蓬勃的青春期	(61)
第二节 让友谊之花和谐绽放	(63)
第八章 网络安全不容忽视	(70)
第一节 网络色情污染心灵	(70)
第二节 拒绝网络暴力	(72)
第三节 文明上网好处多	(74)

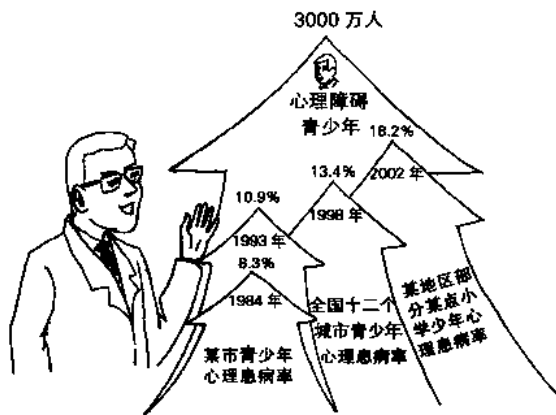


第一章 学生心理安全教育

第一节 预防心理疾病

【心理安全不容乐观】

目前,青少年的心理安全状况不容乐观。我国大陆有各种心理障碍的青少年 3000 万,并且患病率逐年上升。根据某大学精神卫生研究所的研究分析,1984 年某市青少年心理卫生患病率为 8.3%,1993 年上升到 10.9%,1998 年对全国 12 个城市的调查显示,这个数字上升到 13.4%。而到 2002 年,据对某地区部分重点小学进行的调查,这个数字为 18.2%。



因此,作为即将参加高考的高三年级学生,我们一定要注意心理健康安全,以免影响高考时的发挥。

【心理疾病的预防】

心理疾病不只是一个公共卫生问题,也是一个社会问题。目前,我国人群中有 86.7% 的人患有不同程度的心理问题、心理障碍。为了避免心理问题发展为心理疾病,甚至精神疾病,大家应该注意以下几个方面:

1. 保持乐观的人生态度。

从完善个人性格入手,塑造一个相对健全的人格,通过不断陶冶个人情操,端正人生态度,保持一种乐观向上的积极心态。要做到这一点,首先要接纳自己,肯定自己,同时要认识到人无完人,学会接纳别人的长处和短处。

2. 全面思考问题。

要多层次、多角度地考虑问题,切忌遇事完全主观化,避免因主观化导致片面。对一些问题从负面影响考虑过多会导致压力加大,从而产生负而情绪强烈,影响一个人的身心健康。比如,流行病学调查显示,心血管病、高血压、癌症、胃溃疡、神经性皮炎等疾病的第一致病因素是心理和精神因素。因此,同学们遇事不可片面、偏激。





3. 乐于助人。

要善于帮助别人,乐于助人的同时也要接受别人的帮助。当一个人遇到挫折、压力的时候,首先要学会自我调节,建立起完善的心理防御机制,如果通过换位思考、多层次、多角度思考仍然无法排解郁闷的情绪,要寻求亲人朋友的帮助。用倾诉缓解压力,换句话说,是把自身的包袱让别人分担一些,从而起到了减轻心理压力的作用。

4. 寻求心理医生。

当然,最科学的预防办法莫过于寻求心理医生的帮助。当一个人发现自己出现负面情绪和心理问题时,应该主动找心理医生进行咨询,专业心理医生会提供一个有效的建设性的干预措施,避免心理问题进一步发展影响到人的身心健康。

目前,我国患有心理问题的人群中,大约有 30% 左右发展为各种心理疾病乃至精神疾病,而各种心理疾病患者中只有三分之一的人主动寻求治疗,其中不足四分之一的人得到了科学规范的系统治疗。由于社会、家庭和患者本人对心理疾病的识别率低,心理疾病患者的未治率长期以来居高不下,影响到患者身体疾病的康复,又在一定程度上导致了生活质量和社会功能的下降,有人甚至失去了学习和工作的机会,重症患者则自杀率高。

预防心理疾病可以归纳为“人活一生,快乐为先”这一主题,尽量忘却烦恼。一个人无论家境贫富,年龄大小,学习成绩优劣,都有权利而且应该选择快快乐乐过好每一天。“快乐人生”才能体现生活的高质量。

【课后思考】

中学生如何预防心理疾病?

第二节 青少年心理行为偏离

这里所指的青少年,是从 12 岁到 18 岁左右的中学生,这个年龄阶段正处在长身体的关键时期,即人生的第二个发育高峰,是性的萌发到成熟的时期,所以也称为青春期。青少年正处于人生的转折点,生理上的巨大变化必然在心理上引起相应的反映;心理上的矛盾又在社会各种关系的相互作用下,经历着起伏不定的激化、转化过程;青春期容易发生心理行为偏离,是各国普遍关心的社会问题。

青少年心理行为偏离发生的高峰年龄是 14~18 岁。由于青少年有早熟与晚熟的不同,又因学校教育时间的延长,青春期的心理行为偏离问题也在年龄上出现“双向延缓”趋势。实际上,早



至十一二岁,晚至二十四五岁的少年和青年的心理行为问题都未脱离青春期的心理矛盾特征。

【不良行为的矫正】

青少年的行为偏离主要表现在对学校和社会生活不能很好地适应,一般与其从小形成的性格特点有关。对于青少年适应不良的行为问题,我们一般应从以下几方面进行自我心理治疗和行为矫正:



1. 消除自卑感,建立自信心,下决心改变不良的个性特点。

2. 解除焦虑、紧张和同龄伙伴不合群性,建立广泛的人际交往,以改变对人际环境的适应性。

3. 家庭治疗。取得父母和家人的配合,在家里进行适应性练习,并得到家庭的心理支持和情感支持。

4. 严格制定生活、学习制度,以产生自觉主动的意志行为,克服情绪干扰,这样就可重新获得对学校与家庭生活的适应能力。

5. 通过体育疗法、音乐疗法等促进性格的改变,激发对生活的兴趣与信心。

6. 通过心理特殊疗法,克服“心理断乳期”的盲目性与心理矛盾,增强独立意识。

【偏好和怪癖行为问题】

在某些生理或性格的发展不良基础上造成的不良习惯与行为,就是偏好和怪癖行为问题。在青少年身上,主要表现为以下五种:

1. 饮食性习癖。

青少年的饮食性习癖主要表现为偏食、贪食、厌食等症状,也称为青春期饮食失调。现在颇引人关注的是慢性“青春期神经性厌食症”。14~16岁为发病率最高的年龄,女孩多于男孩,还有的厌食与贪食轮番、反复出现,导致神经系统和内分泌的紊乱。饮食规律被破坏后,又会引起连锁反应,如失眠,体质下降、学习成绩下降,抑郁、紧张、焦虑,最后导致体学或退学。

治疗青春期厌食症是一个极其困难的过程。同学们要注意养成良好的饮食规律,避免患上这种厌食症。

2. 言语性行为偏离。

青春发育期,由于活动范围扩大,情绪波动,言语表达开始复杂化,易发生言语性行为偏离。口吃是言语性行为偏离的主要表现。口吃是一种言语节律的失调,主要表现为声音、音节或单词等的不自主的重复、延长或受阻,或者由于经常发生独特的犹豫和暂停,以至中断有节律的语流。



言语性行为偏离,在青少年期的矫治很关键。由于口吃影响人的交往,会导致青少年的自卑感,因而青少年均有矫治口吃的强烈愿望。首先缓解心理紧张,并运用一定的技巧和适当的方式加以言语训练,大部分青少年口吃者可以得到矫治。

3. 酗酒行为。

许多临床学者认为,有某种特定类型人格的人容易形成酗酒行为,而且大多数酗酒行为是从青少年时期开始形成,而遗憾终生的。大家应该认识到酗酒行为的不良后果,以便在酗酒行为刚出现时就尽快矫治,避免造成恶劣影响。

4. 吸毒行为或药物依赖。

吸毒行为或药物依赖,是指对人能引起身体有害变化的有毒药物的主动寻求和过分服用的倾向,并且形成一种自身无法控制的瘾癖。能使人成瘾的药物有几百种,最常见的有海洛因、可卡因、大麻和巴比妥类等。

毒品依赖和酒精一样,一旦成瘾,就很难戒除。由于在戒除过程中,一般都会出现使成瘾者难以忍受的“戒断反应”,而使任何戒除措施都归于失败。吸毒成瘾者身心都会遭受严重地损害,不少人会出现精神异常症状,有些人还会产生危害社会的行为,他们实际上已成为一类丧失社会功能的后天残疾者。

5. 吸烟行为。

在我国,15岁以上的人口平均吸烟率为34.45%。而极为引人关注的是开始吸烟的年龄。男性在24岁前开始吸烟者占人口平均吸烟率的75%左右,女性占50%,这说明在青少年时期就拒绝吸烟是十分重要的。

青少年吸烟的不良影响是:吸烟后发生短时头晕,注意力不集中,还可使学习成绩下降。据调查,吸烟学生的学习成绩普遍要比不吸烟的学生低,记忆和思维能力受到影响;普遍出现咳嗽、多痰,有些青少年还出现呼吸短促的现象。

为了避免受到吸烟的危害,青少年一定要远离香烟。

【预防极端行为——故意自伤综合征】

目前,有很多中学生患有不同程度的心理疾病,严重的甚至会做出自残、杀人、自杀等极端行为。

李玲,17岁,高中三年级学生。她的心头经常会被一种莫名其妙的空虚、恐惧所笼罩、萦绕。每逢这时,她就坐立不安、怅然若失。

这天黄昏,她走出令她心烦意乱的教室,快步来到校园一角的林荫深处,看看四周无人,便掏出了一把小刀,闭上眼睛,在手腕上狠命地一划……

她微微睁开了眼,看见不远处同学张丽正在惊恐地瞪着她。





只见张丽回头猛跑，嘴里在大声嚷着：“李玲自杀啦，快来人啊！”

李玲目瞪口呆，好一会儿才反应了过来。她轻轻骂了声“多管闲事”，然后若无其事地向教室方向走去。同学、老师都拥了过来，不由她分说，强行将她急送往市里的一家大医院……

在医院里，医生向李玲的父母和老师说明，这姑娘不是“自杀未遂”，而是患了一种叫做“故意自伤综合征”的病。她的手腕和胳膊上的道道伤痕记载了她一次次切割自己身躯，鲜血淋漓的痛苦经历。

李玲是她的父母在30多岁时才生下的。婴儿时期，父母把她当成掌上明珠；她父母都是中学教师，比别人家更懂得孩子早期教育的重要性。他们对李玲的要求比别人家更加苛刻。在她两岁时，他们开始对她一反常态，严格要求、严格训练，学习上自不待言，就连生活细节也都不放过教育的机会。为了孩子将来的“好”，斥责、打骂成了家常便饭。按照父母的设计，要培养她“全方位”发展。她也确实没有辜负父母的一番苦心，从小学到初中，学习成绩在班上一直领先，15岁时就考上省立重点高中。

但李玲并不像别的孩子那样富有朝气，天真活泼，也少有一般孩子常表现出的欢乐，时常陷入一种莫名的孤独、冷漠之中。加上学校里功课紧张，竞争激烈，进入高中后，她的情绪开始不稳定，动辄发脾气，与同学的关系也很不融洽，同学中很少有人愿与她交往。

由于竞争激烈，她的学习成绩出现大的滑坡，老师也不止一次地找她谈话。回家以后，她以功课忙为由，拒绝从事一切家务，与父母公开顶嘴对抗。从小挂在嘴边上的“自己的事情自己做”的话，被抛到脑后，手帕、内衣都不洗。吃饭对于她无所谓，有时能吃很多，有时几天不吃饭。她不止一次地对还算“处得来”的张丽说，学习这么紧张，人活得这么累，生活没意思，不如死掉。由于心理上的失衡和变态，她常常通过弄伤手指、咬破嘴唇、舌头以及用小刀割破皮肤来自伤自己。

所谓自伤，顾名思义就是自己跟自己的身体过不去，有意识地以种种方式伤害自己的身体。产生这种病症的渊源是在患者的孩提时期与家庭环境的特殊性有关。不少患者或是因为脱离群体产生强烈的孤独感，或是生活在离异父母家庭里，或是从小不是由双亲带大的孩子；或是幼儿时受到百般溺爱，后来却受到极严的管束；或是父母对孩子期望值过高，脱离了孩子实际承受能力等。这种种因素极易使尚处于发育之中的孩子发生心理上的畸变，导致将来的自伤行为。

心理发育正常的孩子一般到了2~3岁，就能克服离开母亲后极度不安的情绪。然而一些在幼儿时期过分受宠的孩子，他们3岁以后在心理上过这一关就比较困难。心理学家指出，孩子到三四岁时总有一种要求自主、独立、自以为是、不听大人管束的反抗情况，这是正常现象。但过分受宠爱的孩子的不听话却表现得与众不同。主要是过于任性、心理脆弱、以自我为中心表现得较严重。随着以后进入学龄阶段，孩子的这种冲动会渐渐有所抑制，但经过“十几年的潜伏”将会以新的方式表现出来，这就是“故意自伤”行为。

随着年龄的增长，孩子生理的趋于成熟，对社会的认识开始加深，意识到自己迟早要从儿意



世界步入成人社会,意识到自己应该创造出新的自我形象以获得社会的认可。这一自我塑造过程对每个孩子可以说都是十分艰难的。家庭的依存与分离、母性依恋与挣脱、性意识的逐渐觉醒等等,使青春期少年的身心发生剧烈冲突。几乎所有的少男少女在这一阶段都面临着被“搁浅”、被“遗弃”的悬空状态。心理学家将这一现象称为“心理断乳期”。与此同时,青春期少年的生理特性决定了这个时期的孩子开始出现一种“周期性的精神危机”。如女孩子每到月经期,沮丧、惶惑、挫折情绪和自卑感就显得比较突出。

心理学的研究表明,处于心理断乳期的少男少女的烦躁苦闷的特征,会加重他们离群索居的愿望,自我感觉环境适应不良,如同学之间尤其是与双亲和同辈、兄弟姐妹之间的关系非常紧张,故而常常导致冲突,逆反心理严重。有的与老师和周围同学发生冲突的机会日益增多;有的少男少女人为的制造与同伴的感情隔阂;有的则一味沉迷于个人和自我的小天地里,津津乐道地自我欣赏、自我陶醉、自我炫耀。也就是说,正值青春期的少男少女,其人格突出的表现,常以自我为中心,一切围绕自己着想,按自己的意志和情绪办事,与人相处较困难。但这类青少年既想独立生活,又不愿意离开家庭、父母;既感觉环境不适,又不得不正视现实的内心冲突,不会发展到心理不堪忍受的地步,也不会导致自伤。然而,从小就形成不良性格,心理发育不十分完善的孩子常表现得心理不堪重负。特别是有些孩子早年脱离母亲时产生并遗留在内心的极度痛苦并没有得以消除和克服,所以又会再现,常以情绪激愤、贪食、厌食以及与他人发生冲突等方式表现出来,部分同学则会出现自伤行为。如有些少男少女感觉恐惧,或是觉得心烦意乱时,由于难以忍受,就会用牙齿咬自己,用火烘烤自己;或者狂饮烈性酒,有的则用锐器刺戳自己的肢体甚至生殖器等。

第三节 中学生心理负荷

【中学生心理负荷】

心理负荷即指心理上所承受的分量。中学生的心理负荷是指中学生受内外环境的强烈影响所产生的情绪上的波动和生理上的变化。心理学家认为,人体对心理压力的反应过程一般可分为三个阶段:惊恐反应阶段、抗震阶段、衰竭阶段。衰竭阶段是指人们在心理及生理上失去有效防御的阶段,

也就是人处于崩溃的阶段。这个阶段,人所具有的适应性能量由于心理压力的生理反应超过极





限而耗尽。这种状况危害最大。

1. 升学负荷。

千千万万的学生都要去挤升学这座独木桥。在家里,少不了父母没完没了的唠叨;在学校,有做不完的作业、频繁的考试,生活紧张而单调。

2. 就业负荷。

这在高三年级学生身上的表现尤为突出。假如毕业后考不上大学怎么办?什么时候才能就业?干什么工作?等等,这些问题时刻困扰着高三学生。

3. 情感负荷。

包括来自父母及男女同学之间的情感影响。做父母的对孩子包办一切,孩子无自立的空间;过分的“爱”使得一些同学无法承受。在男女同学之间,有部分学生已产生结识异性朋友的朦胧意识,然而,这种“意识”又往往得不到教师的理解以及社会的承认,对此,青少年也常常焦躁不安。

4. 社会负荷。

目前,社会变革很快,学生反应敏感,他们渴望通过教育来解决与社会有关的实际问题,而中学教育一时又很难满足这一需求。由此,一部分学生对学校教育产生反感,不愿意读书。

5. 寻找自己的负荷。

一部分中学生希望走出家庭、学校,去闯荡社会,试试自己的本领和能力,在现实生活中实现自身价值。然而,大多数成年人不理睬,也不理解他们这种要求,总把他们当做孩子看待,从而引起学生抱怨。

6. 交际需求的负荷。

社会上人情风也会对中学生产生一定的影响。有的同学模仿大人进行交际,有的也抽烟、搓麻将、下馆子。然而,由于无经济来源,只好编造各种理由向家长要钱。

心理学家通过对中学生心理负荷的研究表明,心理负荷对中学生的学习、生活影响很大,既有积极作用,也有消极作用。

(1) 高强度的心理负荷只对那些智力高、心理素质好的学生起积极作用,对大多数学生来说只会起消极作用。

(2) 一个学生如无任何心理负荷,对其学习、生活反而不利,只有有适度的心理负荷,学习、生活进步的幅度才最大。

(3) 每个学生所能承受的心理负荷差异很大。由于心理素质不同,同等强度的心理负荷对学生影响程度是有很大差别的。

7. 调节心理负荷。

由于心理负荷本身的特点及中学生感受心理负荷的实际情况,减轻自身的心理负荷,提高适



应能力,变心理压力为动力是很重要的。适应能力是构成中学生心理压力承受力的关键因素。大家应从下列几方面入手:

(1)提高认知水平。

认知水平的高低与感受“紧张刺激物”的强弱有关。认知水平高的学生应付“紧张刺激物”会有足够的心理准备,一旦出现心理压力时,可自觉地选择积极的适应机制或通过变换环境、心理咨询等合理方式来摆脱困境。重要的一点是我们应该确立正确的自我观念,培养自我接受的态度。心理学实验证明,对自己认识和评价与本人实际情况越符合,他表现的自我防卫能力就越少,社会适应能力就越强,越能把压力变成动力。我们要正确了解自己品质的客观表现,恰当地评价自己的优点和缺点、成功与失败,积极发扬优点,克服缺点,确立正确的“志向水平”。

(2)调节情绪的紧张度。

我们应该学会按自己的愿望形成适宜的情绪状态。假如心理负荷过重,可以利用身体活动,如散步、打球、骑自行车等来使自己的精神状态达到平衡而取得缓和,也可用词语或理智来控制自己的情绪发生的强度或用转移注意力来引导情绪或情感发生转向,以保持适宜的情绪状态。

(3)丰富、端正情感体验。

丰富、端正自己的情感体验,是提高心理适应能力的有效方法。从中学生的实际情况来看,我们心理负荷的产生往往与缺乏一定的情绪体验有密切关系。例如,感情负荷就是由于中学生没有类似的情绪体验,适应不了而产生的。因此,大家要多参加丰富多彩的活动,端正、丰富自己的情绪体验。

(4)消除“一切向钱看”的倾向。

社会上“一切向钱看”的倾向严重地影响了中学生,使一些同学所从事的许多活动都掺杂了金钱这一因素。我们应该树立正确的市场意识,控制好自己的行动。

(5)消除“学生=读书”的意识。

传统的观念是,学生天生就是读书,上大学就是中学生的全部追求。这种观念在一些人的头脑中是很深的。无疑,读书在中学阶段要占有重要的地位,但社会实践也是十分重要的。因此,我们要转变观念,实现全面发展。



第二章 户外运动安全

第一节 登山也要讲科学

我国有得天独厚的户外运动资源,青少年中很多人都喜欢登山运动。登山运动可以锻炼意志品质和塑造健壮的体魄;可以亲近自然,聆听大自然的音律,感受大自然的熏陶。但参加登山户外运动是具有一定风险的运动,主要表现在它有许多未知因素和一些不可预知的险情,如雪崩、滑坠、暴风雪等。登山需要理智、科学,一定要量力而行。登山是“亲近”自然而不是“征服”自然。因而,谈到登山不一定非到青藏高原,也不一定要去险峻的高山,应当选择适于自己从事户外运动的地方,并且一定要把安全放在首位。

【登山安全要求】

安全因素是登山时首先要认真思考的问题。这个运动绝对不是冒险和探险,没有安全保障的项目绝对不能实施,没有安全把握的路径绝对不能涉足。

登山运动有别于旅行社,徒步穿越山谷、登山野营必须具有足够的专业知识和经验作为保障。只有严格而规范的组织,才能确保户外运动健康、安全地进行。因此,提醒打算进行登山的同学要注意以下安全因素:



1. 切忌单人登山。

在野外,而对各种错综复杂的因素,只有依靠团队、群体的力量才是最安全的。如果是一个人行,无论在心理上,还是现实的行程中,都会很脆弱。如果遭遇险情,将难以及时得到他人救助。在登山过程中,往往在一些危险的路段,反而不容易发生问题。相反,在一些看似轻松的时候,却会存在潜在的危险。

2. 宿营地的选择。

在选择宿营区时,一定要远离河谷、溪谷,特别是在春夏季节。因为一旦山洪暴发,其后果是极端危险的。同时,宿营区要尽量选择背风、平坦、靠近水源的地方。

3. 配备专业器材。

登山户外运动所配备的绳索是专业登山器材,绝对不能用普通麻绳替代,高山绳索价格极为昂贵,但是能够保障安全。在速降、攀岩的项目上要对保护点进行严格勘察,千万不能有任何马



虎,对待绳索和岩石接触部分,要用绳套加以保护,对绳索的检查要非常仔细。

4. 登山卫生保健。

在登山户外运动过程中,饮食安全事关重大。不洁饮水、不洁食品会使登山者中毒。如何取水,如何取食,都应该在领队指导下进行。对于野味、野蘑菇等,都是严格禁食的。尽管野外水资源非常宝贵,但还是提倡在饭前洗净双手,洗净餐具,有条件的话最好使用消毒湿纸巾。

5. 登山过程中要注意防火。

在野炊做饭后,必须将火苗熄灭后再走,因为星星之火可以燎原。江南一带松树特别多,秋冬季节,天气干燥,易引发山火。因此必须强化防火意识。如果登山小组晚上生篝火,或取暖或煮食,必须有专人来料理,严防火星外溢,特别是在刮风的天气,活动结束后必须将全部火种用水浇灭,确认后可以离开。

6. 听从指挥。

在进行野外运动时,领队老师是这个团队的绝对权威,每个队员必须服从组织纪律,不得擅自离队行动,这是保证安全的基本要求。只有认识危险,才能避免危险;只有认识安全,才能保证安全。

7. 遇险求救。

青少年登山,速度一定要适宜,并注意中途休息。如果发现胸闷、头晕、眼睛发黑等症状,要马上停下来休息。登山高度要量力而行,如发现体力下降,难以承受时,不要勉强向前。遇险一定要冷静。雨天不能登山,即使上山,也不能溯溪而行。

晚上露营,不要在河边或者溪水边扎帐篷。在外登山或露营,有时会出现意外的险情。碰到这样的事情后,每一个人首先要做到冷静。应尽快脱离险境,把伤害和意外降到最低程度。如果没有可行或妥当的脱险方法,不要盲目行动,等待救援。尽快找一个明显的标志,大家围坐在一起,通过点燃柴火或发射信号以及制作标志物等方式来发出救援信号。

【登山饮食保健】

登山的早上一定要多喝水,因为到了夜晚,人体的水分流失较多。同时吃些含糖丰富的淀粉食品,如馒头,没有条件就吃点糖果或巧克力,再吃些消化起来很慢的东西,如干而饼、干肉,这些东西会使自己一天也不会感到饥饿。

登山中,如果有充足的时间和条件允许,中午可以吃些肉类食品,以补充营养。通常准备一些小包装的罐头是很好的野外食品。

准备野外食品时一定要有针对性,选择每一种食品都要有理由。这些食品应该是富含蛋白质或者含微量元素,而且方便携带、加热。

登山过程中适当吃一小块巧克力,可以补充热量。